

**Seminarthemen** auf Anfrage und nach Vereinbarung:  
Weitere Themen gestalten wir gerne für Sie und mit Ihnen!



## **Work-Life-Balance - ein Weg zwischen Idealismus und Burnout**

Eine lebenslange Aufgabe für Berufstätige: die gute „work-life-balance“ .

Das persönlich richtige Maß an beruflicher Herausforderung zwischen Idealismus und Burnout ist immer wieder neu zu verwirklichen. Damit Hand in Hand geht auch die Verteilung der uns zur Verfügung stehenden Zeit: Wieviel „lebe“ ich in der Arbeit? Und wie viel Zeit in meiner Freizeit „arbeitet es“ in mir weiter?

Das Seminar soll neben Informationen über Symptome und Entstehung von Burnout vor allem praktische Anregungen geben, dem „Ausbrennen“ vorzubeugen und eine gute Balance zu finden. Wenn diese ausgeglichen ist, so profitieren auch die die Menschen, mit denen wir arbeiten, von unserer „inneren Ausgeglichenheit“.

Unterstützen sollen dabei

- Methoden zur Förderung der Wahrnehmung relevanter Körpersignale, die beim Gesundbleiben helfen.
- Rollenklärung: Wie weit reicht meine berufliche Verantwortung und ab wann übernehme ich mich, weil ich zu viel „fremde“ Verantwortung übernehme?
- Förderung des Ressourcenbewußtseins: welche inneren und äußeren Netzwerke und Energiequellen lassen sich für meine Arbeit aktivieren?

## **Die Gruppe: Soziale Lernprozesse bewußt gestalten**

Das Seminar stellt geeignete Instrumente zur Diagnose von Gruppenstruktur und Gruppenprozeß zur Verfügung, so daß Entwicklungshindernisse und Entwicklungschancen einer Gruppe besser einschätzbar werden. Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis der TeilnehmerInnen werden Interventionsmöglichkeiten entwickelt, um soziale Lernprozesse anzuleiten, die zu einer konstruktiven Entwicklung der Gruppe und zur besseren Integration Einzelner führen.

## **Lust, Angst & Aggression**

Angst ist das Thema Nr. 1 in der pädagogischen und therapeutischen Praxis. Aggression ist das Thema Nr 1 in der pädagogischen Praxis. Beide gehören zusammen, beide sind schwierig und faszinierend zugleich. Ohne Kontakt zur eigenen Angst und Aggression ist die pädagogische Praxis riskant und zufällig. Mit Hilfe vielfältiger Übungen wird dieser Kontakt erfahrbar und weiterentwickelt. So kann die bereichernde Qualität der Aggression nutzbar gemacht werden.

## **Erziehungskonflikte: Sackgassen und Spielräume**

Wenn uns ein Konflikt mit einem Kind oder Jugendlichen an der "richtigen" Stelle erwischt und die "passenden" Knöpfe aus unserer eigenen Erziehungsgeschichte gedrückt werden, können wir leicht in einem Machtkampf landen oder einen Abbruch der positiven pädagogischen Beziehung erleben. Das Seminar will dabei unterstützen, solche Sackgassen zu erkennen und neue Handlungsspielräume zu eröffnen. Konflikt-deeskalierende Strategien und Mediationstechniken können dazu beitragen, dass auch die Entwicklung von Konfliktbewältigungskompetenzen bei den zu betreuenden Kindern und Jugendlichen selbst angeregt werden. Speziell im Umgang mit sog. "verhaltensauffälligen" Kindern und Jugendlichen ist eine Erweiterung des pädagogischen Beziehungs- und Handlungsrepertoires möglich.

## **Familien aufstellen, Beziehungen aufstellen.**

### **Gestalten meiner Familie: meine Quellen achten und nützen**

Die Ursprungsfamilie prägt uns: mit all ihren Ressourcen und tiefsitzenden wirksamen Mustern. Durch die intensive Beschäftigung und Begegnung mit den Gestalten unserer Vergangenheit und die Arbeit mit therapeutisch wirksamen Techniken beginnen wir, Teile der eigenen Biographie "neu zu schreiben". Das Eingebundenwerden in Familienkonstellationen der anderen TeilnehmerInnen wie es in der Methode der Aufstellung der Familiengestalten und deren Konstellationen geschieht (Rekonstruktion) - kann zusätzlich neue Lebensperspektiven eröffnen: das Ja zum eigenen Leben, es als Geschenk und Aufgabe annehmen und gestalten.

## **kreativ beraten**

Bei diesem Seminar werden lösungsorientierte und systemisch angeregte Impulse von A – Z vorgestellt und erprobt: A wie "Apfelstrudel" bis Z "Zeitlinienarbeit" und "Zielbild-Interview". Im Erproben von Coaching-Methoden lernen die TeilnehmerInnen, Ihre Coaching-Kompetenzen zu vertiefen. Die gegenseitige Beobachtung und das anschließende Feedback erweitern die Wahrnehmung der eigenen Kompetenzen und Lernmöglichkeiten. Dieses Seminar wird auch im Rahmen des AGB-Coaching-Lehrgangs angeboten.

## **Kontakte:**

Österreich West:

Mag<sup>a</sup>. Margit Kühne-Eisendle, 0664/2645601, [mke@agb-vorarlberg.at](mailto:mke@agb-vorarlberg.at)

Österreich Mitte:

Reinhold Rabenstein, T: 0732-750 540, 0664-58 60 914, [r.rabenstein@agb-seminare.at](mailto:r.rabenstein@agb-seminare.at)

Österreich Ost:

Mag. Daniel Gajdusek-Schuster, 0664/5310542, [d.schuster@agb-seminare.at](mailto:d.schuster@agb-seminare.at)

**Wir leiten Ihre Anfrage gerne an kompetente Gestalt-TrainerInnen weiter!**